Serene

Kujifunza lugha mpya ni changamoto.
Epuka kuingia kwenye mduara **mwekundu**!

Tukio lenye changamoto

Tabia zenye manufaa
Ninachukua mapumziko, najijali mwenyewe.
Ninapanga wakati wa kujifunza/kusoma.
Ninajaribu tena.
Ninatafuta njia za kufurahisha za kufanya mazoezi ya Kifini.

Mawazo yenye manufaa
Huu ni mchakato mrefu (hii ni prosesi ndefu), lakini naweza kufanya hilii!
Ninajifunza kwa kasi yangu mwenyewe.
Ninaenda katika mwelekeo sahihi.

Tabia zenye madhara
Ninaepuka kusoma.
Nakata tamaa.
Ninasoma kwa bidii sana, hivyo nachukia kusoma.

Mawazo yenye madhara
Sitawahi kujifunza Kifini!
Hili haliwezekani.
Mimi si mzuri katika hili.
Kila mtu hujifunza haraka kuliko mimi!
.

Hisia mbaya na athari zake mwilini

Hisia: wasiwasi, kuchanganyikiwa, kukata tamaa, hasira, huzuni/dipresheni.
Athari za mwilini: tatizo la usingizi, uwezo mbaya wa kuwa makini, kumbukumbu duni, mkazo wa misuli.

Hisia zenye manufaa na athari zake mwilini

Hisia: utulivu, uvumilivu, ujasiri, kukubalika, kujihurumia
Athari za mwilini: Usingizi mzuri,uwezo mzuri wa kuzingatia, uwezo wa kukumbuka, mwili uliotulia/relaksi

Ikiwa unataka kujifunza kwa ufanisi zaidi na kutunza afya yako (ustawi wako) mwenyewe,

fata/chukuamzunguko wa mshale wa **kijani**!

Serene

Chukua/fata mzunguko wa mshale wa kijani

Angalia/ona mawazo yako

Mawazo ni mambo, unayojiambia katika akili yako, kama vile "Hili haliwezekani" au "Hili ni gumu, lakini ninaweza kulifanya." Mawazo yana athari kubwa, na jinsi tunavyotenda. Ni mawazo gani hukusaidia wewe na kukuhimiza kujifunza?

Mawazo matatu yanayonisaidia na kunitia moyo katika kujifunza:

1. _____
2. _____
3. _____

Angalia mwili wako

Kujifunza lugha kunahitaji mengineyo zaidi ya ubongo. Tunajifunza vizuri zaidi, wakati tunapofanya mazoezi mara kwa mara, kulala vizuri na kula chakula cha afya (chakula bora). Kutunza afya ya mwili (ustawi wa mwili) ni muhimu kwa kujifunza.

Mambo matatu ninayoweza kufanya ili kutunza hali ya afya ya mwili wangu:

1. _____
2. _____
3. _____

Angalia hisia zako

Mchakato wa kujifunza mara nyingi unaambatana na hisia zisizofurahi. Hii ni kawaida kabisa. Hisia zote huja na kwenda Hakuna mtu ambaye yuko katika hali ya furaha wakati wote. Unapotambua hisia zisizofurahisha ndani yako,zitambue. Inaweza kusaidia, ikiwa utaipa jina hisia zisizofurahisha. Kwa mfano, unaweza kujiambia, "Ninaona/ninatambua kwamba nimechanganyikiwa. Baada ya hapo, unaweza kuvuta pumzi ndefu na kuamini kwamba hisia hii pia itapita kwa wakati.

Hisia tatu, ambazo ninaweza (kwa muda) kuhisi ninaposoma Kifini:

1. _____
2. _____
3. _____

Angalia/ona tabia yako

Je, unafanya nini unapokumbana na changamoto? Je, unafanya kazi nyingi, ambapo baadae unajisikia vibaya? Au je, unaepuka kukabiliana na changamoto na kukimbilia kazini? Ni tabia gani hukusaidia kufanya kazi ili kufikia malengo yako mwenyewe?

Mambo matatu, ninayoweza kufanya ambayo yatanisaidia kujifunza:

1. _____
2. _____
3. _____